

子どもにも増えています

花粉症の対策をしましょう

花粉症の時期がやってきました。2月～3月頃はスギ花粉が多く飛散します。スギ花粉にアレルギーのある場合は、早めの対策を行きましょう。

また、この季節は、かぜをひいている子どもも多く見られます。鼻水が頻繁に出ている時には花粉症なのか、かぜなのかの判断がつきにくいということもあるかもしれません。違いについてもきちんと知っておきましょう。

かぜと花粉症の違いは？

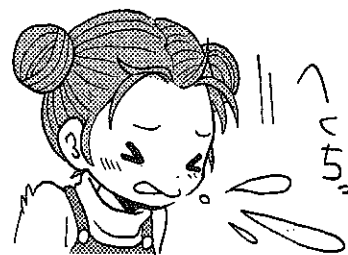
鼻水が出ているけれど、かぜのひき始めなのか、花粉症なのかかわからないという場合があります。下記の項目をチェックしてみましょう。

チェックしてみよう

- 水っぽい鼻水が頻繁に出る
- くしゃみが何回も出る
- 目のかゆみや充血がある
- 顔などのかゆみがある
- 発熱はない



上記のような症状が見られる場合は花粉症を疑います。小児科や耳鼻科を受診しましょう。また、発熱がある場合には、かぜの合併が考えられるので、医師には、その旨を伝えましょう。また、黄色や緑色の鼻水が長い期間出る場合には、かぜの鼻炎から急性副鼻腔炎を経て慢性副鼻腔炎（蓄膿症）になっていることがありますので、注意しましょう。

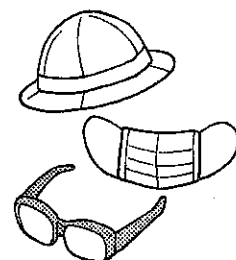


どうして起こるの？ 花粉症

体に入ってきた花粉を体が異物と判断すると、異物である花粉に抵抗する「抗体」がつくられます。再度花粉が体内に入ってきた時に抗体が反応して、肥満細胞から出る化学物質がアレルギー反応を引き起こします。

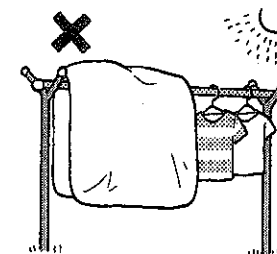
花粉に触れる時間を減らすために

外出時



外に出る時には、帽子や花粉対策用のめがね、マスクをします。また、花粉のつきにくい素材のものを身につけるようにします。

洗濯物や布団



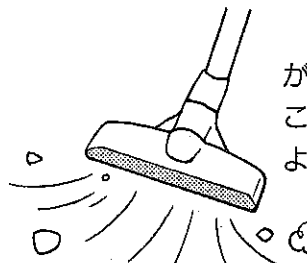
花粉が多く飛散する時期には、洗濯物や布団などを屋外に干さないようにしましょう。

外出後



帰宅したら、玄関に入る前に家の外で花粉をできる限り落とします。また洗顔や手洗い、うがいをします。

そうじ



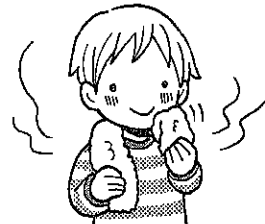
部屋に花粉やほこりがたまらないように、こまめにそうじをするように心がけましょう。

こまめに皮膚の保湿をしましょう！



今の季節は、暖房によって室内の空気も乾燥しがちです。子どもたちの皮膚はデリケートなため、カサカサしたり、かゆみが出たりします。ローションやワセリンなどで、こまめな保湿を心がけて、皮膚の乾燥を防ぎましょう。

入浴時



お風呂上がり



着がえの時



手洗いの後